

Editore: Valfrido Edizioni - Faenza di Tipolitografia Valgimigli S.n.c. di Valgimigli Valfrido e C.,
Via Batticuccolo, 3a/3b - 48018 FAENZA - Tel. 0546 662211

© 2012 Paolo Svegli
www.paolosvegli.it - info@paolosvegli.it

Prima edizione Dicembre 2012
ISBN: 978-88-903862-5-1

Copertina di Alice Casali

Stampato presso Tipolitografia Valgimigli S.n.c. di Valgimigli Valfrido e C.,
Via Batticuccolo, 3a/3b - 48018 FAENZA - Tel. 0546 662211

*I diritti di riproduzione e traduzione sono riservati.
Nessuna parte di questo libro può essere usata, riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi senza
autorizzazione scritta dell'autore.*

Paolo Svegli

**Favoletta di Natale...
...o forse no**

Questo racconto è dedicato a tutti coloro che continuano a cercare ostinatamente una felicità sostenibile, potendo accettare di non riuscirci, ma non volendo accettare di smettere di cercare.

FAVOLETTA DI NATALE... O FORSE NO.

C'era una volta un signore che si chiamava Mario e faceva l'impiegato.

Questo signore viveva con la moglie e i figli in una graziosa casetta nella periferia della città.

Mario lavorava in un'azienda nella sua città ed era un impiegato molto scrupoloso.

Il suo capo lo stimava e i suoi colleghi lo apprezzavano per la sua capacità di saper sbrigare bene il suo lavoro, e anzi, a volte alcuni

ne approfittavano rifilandogli le pratiche più difficili o i clienti più insidiosi.

Mario non si perdeva d'animo, vedeva che non era giusto quello che stavano facendo, ma si concentrava sul lavoro da fare, e non tanto su chi fosse giusto che lo dovesse fare.

Anche il suo capo, a volte, lo faceva arrabbiare quando, parlando con la direzione generale, si prendeva i meriti delle idee che aveva avuto Mario.

Ma la cosa che più infastidiva Mario sul lavoro non era il lavoro, era quando i suoi colleghi cominciavano a lamentarsi di tutto.

Si lamentavano dello stipendio, si lamentavano del lavoro che era troppo, poi però se calava il lavoro si lamentavano che era troppo poco, si lamentavano dei clienti che erano troppo esigenti e chiamavano troppo spesso, salvo poi lamentarsi del fatto che non chiamavano mai.

A volte si creavano delle faide interne, allora si assisteva alla creazione di due fazioni, quelli che la vedevano in un modo e quelli che la vedevano al contrario, e non potevi pensare di rimanere neutrale, come faceva sempre Mario, perché i faziosi arrivavano e ti dicevano un sacco di cose tremende al riguardo degli altri per convincerti a schierarti dalla loro parte.

A Mario non piacevano tutte queste situazioni ma aveva imparato a farsi piacere il suo lavoro, si concentrava sulle cose da fare, immaginando la soddisfazione di chi avrebbe beneficiato del suo impegno.

Era un trucco che aveva imparato anni prima, infatti non aveva scelto specificatamente quel lavoro, aveva accettato ciò che gli era stato proposto, e si era trovato lì ad occuparsi di quelle cose.

Anche se non aveva mai pensato che sarebbe finito a svolgere quel tipo di attività (da piccolo giocava a fare l'astronauta), aveva imparato a farsi piacere il suo lavoro, anche se ogni tanto se lo portava a casa e non riusciva a dormire per le preoccupazioni.

Un giorno l'azienda lo mandò in un paese lontano, dove doveva supportare alcuni colleghi di una nuova filiale che stava aprendo all'estero.

Mario tornò molto contento di aver fatto quell'esperienza, aveva conosciuto persone simpatiche ed aperte, aveva visto come fosse possibile lavorare divertendosi, al punto che era dispiaciuto di dover tornare a casa anche se gli mancavano molto sia la moglie che i suoi figli.

Nelle notti seguenti al suo rientro Mario faceva spesso sogni che non aveva mai fatto prima: sognava di uscire dal suo corpo e vedersi da fuori. Una notte sognò di poter volare semplicemente "lasciandosi andare in su" invece che in giù.

Questo sogno di volare era molto piacevole, si sentiva senza gravità, ovvero non c'era niente di grave che lo tenesse legato al suolo, se solo si concentrava un po' riusciva a staccarsi da terra e a vedere il mondo dall'alto, dove tutte le cose erano più piccole, e si percepiva

un bellissimo paesaggio, in una vista d'insieme mozzafiato.

Poteva staccarsi dal suolo e non aver paura di cadere, poi ridiscendere verso terra, scavalcare le montagne e vedere che c'erano altre montagne, ed altre ancora, poi la campagna, il fiume il mare.

Poteva vedere tutto insieme e tutto era così bello, da renderlo pienamente felice.

Mario si svegliò quel giorno e raccontò anche questo sogno alla moglie, che lo ascoltò pazientemente, condividendo anche senza capire fino in fondo il suo entusiasmo per questo strano sogno.

Neanche Mario capiva fino in fondo il piacere che viveva nel sogno e che durava anche nei giorni a seguire: semplicemente gli bastava pensare a quel sogno e d'un tratto si sentiva bene, leggero, felice.

Un bel giorno, all'improvviso, Mario morì.

Non era previsto che lui morisse così giovane, non se l'aspettava nessuno: né lui e nemmeno i suoi amici, sua moglie e i suoi figli, ma all'improvviso morì.

Mentre tutti erano ancora dispiaciuti per quello che gli era successo, Mario si trovò a osservarsi da fuori, proprio come nel primo strano sogno che aveva fatto.

Si sentiva strano, vedeva il suo corpo lì, con le persone intorno a lui, affannate, tristi e preoccupate, ma lui non sentiva preoccupazione, anzi si sentiva leggero, si sentiva in grado di "lasciarsi andare su", come nell'altro suo sogno.

E dopo un po' si lasciò andare su, poi vide il paese allontanarsi sotto i suoi piedi, poi i paesi vicini, vide il mare e le montagne insieme.

Ad un certo punto si infilò con la testa dentro una nuvola e allora decise di lasciarsi andare giù, e ridiscese, planando dolcemente.

Un po' alla volta imparò a volare con grazia, seguiva gli stormi di uccelli in volo, e si sentiva felice.

Tornò a vedere cosa faceva la sua famiglia e li trovò alle prese con l'organizzazione del suo funerale, vide molti suoi amici tristi per la sua mancanza, sentì l'amore di tutte quelle persone nei suoi confronti.

Per quanta pena potesse dargli vedere tutte quelle persone a lui care così tristi, questo suo intenso sentimento di felicità riusciva ad accogliere e a comprendere tutto.

Lui si sentiva bene, meravigliosamente bene, continuava a volare e a sentirsi leggero, pensava: "Ma è questa la morte che tutti temono? Com'è possibile che sia così piacevole? Bisogna parlare con chi organizza questo mondo, devono avvisare che la morte è bella, e che si sta molto bene".

Appena ebbe fatto questo pensiero, una voce gli rispose: "Mario le cose non stanno esattamente così".

Mario, che fino a quel momento non aveva sentito altre voci che non quelle dei suoi pensieri sobbalzò in volo e per poco non finì contro uno stormo di rondini.

“Chi è?” chiese, tra il perplesso e il curioso.

“Sono appunto l’organizzatore di tutto questo mondo”, rispose la voce benevola e baritonale.

“Sei Dio?” chiese Mario.

Una punta di eccitazione stava comparso nello stato di felicità che continuava a vivere intensamente.

“Qualcuno mi chiama Dio, altri universo, altri non mi chiamano affatto, ed effettivamente le vostre definizioni non sono un problema mio... hai detto che volevi parlare con me?”.

“Ah già!” fece Mario che nel riprendersi dalla sorpresa era rimasto sospeso a galleggiare sotto una nuvoletta e si era quasi dimenticato

della sua riflessione di poco prima.

“Bisogna avvisare quelli che vivono sulla terra che la morte è molto migliore di come pensano loro, ci sono un sacco di persone che si stressano inutilmente sul pensiero della morte, vanno avvertiti che qui si sta benissimo!”.

“Certo Mario, capisco” rispose la voce con tenerezza “ma non è per tutti la stessa cosa”.

“Cosa vuoi dire?”.

“Quando il tuo corpo muore, rimane tutto ciò che non è legato al tuo corpo, rimangono le tue idee, i tuoi pensieri, le emozioni che hai condiviso con gli altri...”

Tutto questo non può morire perché non è fisico, non è materiale”.

“Quindi?”.

“Quindi continui a vivere con quello che non è fisico, con tutto il resto”.

“Ed è questo no? Sentirsi così bene, così leggeri, volteggiare nel cielo, tra le montagne, il mare, le città, volare tra tutte queste creature...”.

“È così per te, perché queste sono le tue emozioni, i tuoi pensieri, le idee che hai vissuto e alimentato mentre eri in vita fisicamente. Purtroppo non è così per tutti, molte persone hanno vissuto preoccupate, arrabbiate, deluse, tristi. Queste persone non hanno creato un mondo *non-materiale* bello come il tuo. Quando finirà il loro mondo materiale rimarranno con ciò che hanno creato”.

“Vieni” disse la voce “ti voglio fare vedere una cosa...”.

Mario sentì come un brivido che lo attraversava e si trovò istantaneamente in un posto che era grigio, senza colori, freddo, con suoni lugubri come di lamento continuo.

“Che cos’è questo posto?”, domandò con una punta d’inquietudine.

“È uno dei luoghi che stanno vivendo i tuoi colleghi: qui non si è mai contenti, c’è sempre qualcuno da invidiare, qualcuno che ti vuole fregare, qualcuno da fregare, qualcosa di male che ti viene fatto di proposito, c’è sempre paura di quello che succederà, non c’è entusiasmo, non c’è passione, non c’è gioia”.

“E vuoi dire che questo è il mondo dei loro pensieri?”.

“Certo, dei loro pensieri e delle loro emozioni, e tu lo sai bene, ricordi come si lamentassero di tutto?”.

“Accipicchia” disse Mario, che nonostante tutto continuava a sentirsi intrinsecamente felice “quindi ogni volta che si lamentano, che vedono il lato brutto delle cose, che vivono emozioni negative alimentano questo mondo qui?”

Mario percepì per un attimo la disperazione nella quale dovevano

vivere i suoi colleghi e tutte le persone che avevano quell'atteggiamento, poi sbottò: "E cosa possiamo fare per aiutarli? Non possiamo dirgli come andranno le cose dopo?".

"La cosa triste è che le cose per loro non andranno così solo dopo, le cose gli stanno già andando così, stanno già vivendo in un mondo grigio, triste e senza entusiasmo.

Sono continuamente concentrati su tutto quello che non va bene, preoccupati di tutto ciò che può andare male, incuranti delle cose belle che li circondano, continuano a vivere nella differenza tra ciò che hanno e ciò che gli manca, sentendo continuamente il vuoto della perdita.

Quando moriranno, continueranno a vivere la loro parte non-fisica, solo che sarà molto meno piacevole della tua...".

"Quindi dici che io sto vivendo tutto questo perché ho cercato di vedere il buono in ogni cosa che mi capitava?".

“Certo Mario, ogni volta che affrontavi una difficoltà non pensavi “perché proprio a me?”, non imprecavi verso i tuoi colleghi che ti avevano passato quella pratica o contro i clienti che erano pieni di pretese.

Ti concentravi su come portare a termine al meglio possibile quello di cui ti occupavi, in questo modo lasciavi perdere tutto quello che ti faceva perdere energia e vivevi sempre orientato verso la parte positiva.

Anche quando subivi un’ingiustizia cercavi di metterti nei panni di chi ti aveva creato il problema, ricordi quando il tuo capo si appropriò di quella tua idea?

Hai detto: “Forse ci aveva già pensato anche lui”, e quella volta che ti hanno rigato la macchina, hai pensato “può essere stato un bambino che non si è accorto”.

E quella volta che tuo cugino ti ha voluto fregare per quell’eredità, hai concluso che se per lui erano così importanti i soldi da rovinare

i rapporti tra voi, allora ti dispiaceva per lui più che per il denaro”.

“Beh, è vero, mi sono messo nei suoi panni, è ho capito che era veramente “messo male”, con sua moglie che gli faceva tutta quella pressione, ne faceva una questione di vita o di morte, invece per me non erano quei quattrini a cambiarmi la vita”.

“Sei tu che hai deciso che fosse così, quei soldi non potevano cambiare nemmeno la sua vita, i soldi non possono cambiare la vita di nessuno, se una persona non sa essere felice diventerà un ricco infelice.

Il tuo modo di affrontare le cose, il tuo cercare sistematicamente un punto di vista che ti facesse sentire bene in ogni situazione, che ti permettesse di lottare per cambiare le cose che potevi cambiare, accettando serenamente di non poter cambiare tutto, ha creato un mondo, il tuo mondo.

E questo mondo non è fisico, e quindi non muore”.

“Accipicchia, accipicchia” ripeté Mario, “e pensare che si può stare così bene, sia lì che qui. Ma tu non fai niente per aiutarli?”.

“Beh, io non ho questo compito, io dono la vita con tutte le sue opportunità, la felicità è una scelta che ogni persona può fare, diventa una conquista proprio perché non è scontata, non gliela posso imporre...”.

“Vuoi dire che chiunque là sotto può scegliere di essere felice?”.

Mario si ritrovò a volteggiare nuovamente sul pianeta e additò un’anziana signora che chiedeva l’elemosina ai margini di una strada. “Anche lei può essere felice?”.

“Ti ripeto Mario, che essere felici è una scelta, la scelta di vivere quello che c’è e non quello che manca. Vedi come sorride e benedice tutti quelli che le danno una monetina?”

Sorride a tutti e ringrazia il cielo per il fatto di vedere il sole che c’è

oggi. Lei non dà per scontato le cose belle della sua vita e vive felice, anche nella sua difficoltà.

Potrebbe lamentarsi del fatto che le manca una casa, che suo figlio l'ha abbandonata, che non ha i soldi per mangiare stasera, invece è colma di gratitudine per le persone che le danno un piccolo aiuto, per sole che la scalda, per i volontari che le portano un pasto caldo.

In ogni momento della vita possiamo decidere se essere grati di quello che c'è di buono o lamentarci per quello che ci manca, è un'abitudine, che può essere coltivata, e che tu Mario hai saputo coltivare ogni giorno.

Vedi quel bimbo laggiù?”.

“Quello che sta urlando contro i suoi genitori, e sta lanciando contro il muro i suoi giocattoli, in quella bella casa?”.

“Sì, quello. Si sta lamentando di non aver ricevuto il cellulare di ultima generazione che voleva per il suo compleanno. Sta ignorando tutto quello che di bello gli ha donato la vita: il sole, la salute, i genitori, gli agi che gli possono permettere, e si sta concentrando solo su quello che gli manca”.

“Poverino...”.

“Sì, si sta allenando a vivere nella sofferenza, nel lamento, nel sentimento di perdita. Se non troverà, qualche buona guida rischia di finire come quei tuoi colleghi...”.

“Ma davvero non possiamo fare niente?”, osservò ancora una volta Mario, con una serena insistenza.

“Vedi Mario, ci sono già tutte le opportunità che servono sulla terra: religioni, filosofie, pratiche di ogni tipo possono aiutare le persone a vivere felicemente. Sono lì, tutti i giorni, è sufficiente scegliere”.

“Già! Scegliere...”, disse Mario pensieroso... “possiamo sempre scegliere...”.

“Mario! Mario!” La voce di sua moglie sembrava venire da lontanissimo “Mario! Certo che stamattina ti sei proprio addormentato forte! Di solito ti svegli sempre presto...”

Mario aprì gli occhi, la luce che arrivava dalla finestra nella sua camera gli sembrava fortissima, si toccò la faccia per verificare che fosse reale, poi saltò fuori dal letto, andò da sua moglie e l’abbracciò.

“Dai che faccio tardi!” , disse lei divincolandosi.

“Oggi è una giornata meravigliosa, ti voglio bene e voglio dirtelo!”.
“Va bene”, disse lei, ormai piacevolmente rassegnata alle sue estrose manifestazioni affettive...

“Ho fatto un sogno stanotte”.

“Ancora uno dei tuoi strani sogni?”, chiese lei con un sorriso d’ironica comprensione.

“Sì, un sogno che potrebbe sembrare solo una favoletta di Natale ...o forse no”, concluse Mario quasi parlando più a se stesso.

La moglie era già arrivata alla porta di casa, pronta di tutto punto, Mario le diede un bacio e le augurò una buona giornata.

Poi rimase sulla porta di casa, guardò il sole, il cielo e respirò a pieni polmoni, poi sorrise: “Un altro giorno pieno di cose meravigliose da vivere!”.

Ti è piaciuta la favoletta? Ti ha ispirato qualcosa di immediato che hai messo in pratica subito e ha funzionato?

Puoi mandare una mail a: info@paolosvegli.it. Oppure puoi andare sul sito di felicità sostenibile www.felicitasostenibile.org o nella pagina facebook di felicità sostenibile e dirlo a tutti, adesso!
...non aspettare di fare come Mario! ;-)

Grazie!

Paolo Svegli è un coach aziendale e trainer, riconosciuto dall’NLP Society come business coach, e dall’NLP Univerisity di Santa Cruz come trainer e consulente.

Presidente dell’associazione “Felicità Sostenibile”, per la diffusione di una cultura della felicità possibile per tutti e ottenuta nel rispetto delle persone e delle risorse del pianeta.

Presidente dell’associazione di famigliari di persone con problemi di salute mentale “Porte Aperte”, si occupa di promuovere una nuova cultura della salute mentale.

Tra le sue pubblicazioni:

Coaching aziendale. Come comunicare la strategia aziendale al proprio team e realizzarla efficacemente, Ravenna, Consorzio Editoriale, 2012.

Empower your vision, Viaggio di un team in Sudafrica, Ravenna, Consorzio Editoriale, 2011.

Osa Sognare. Come realizzare felicemente risultati straordinari, Ravenna, Consorzio Editoriale, 2010.



www.felicitasostenibile.org

Felicità sostenibile è un'associazione di promozione sociale, che promuove una felicità vissuta in EQUILIBRIO con l'ambiente, con la nostra SALUTE FISICA E MENTALE, con la nostra società, con chi è meno fortunato di noi, in sostanza un benessere che non sia generato e vissuto a discapito di qualcos'altro o di qualcun altro, una felicità che non "consumi risorse" ma che ne sia generatrice.

Vieni anche tu nella nostra grande famiglia, sarai accolto a braccia aperte e scoprirai come esser vivo richieda uno sforzo di gran lunga maggiore nel semplice fatto di respirare!

Grazie per avere sostenuto questo progetto
di Felicità Sostenibile.

Finito di stampare nel mese di dicembre
dalla Tipolitografia Valgimigli S.n.c. - FAENZA